

KÒMAN POU W SEPARÈ W AN SITE LAKAY OU:

Konsèy pou Moun yo Dyagnostike ki Gen oswa ki te Ekspoze ak COVID-19

Rete Anndan

- + Pa sòti deyò amwenske w bezwen yon swen sante ki enpòtan tankou dyaliz oswa yon ijans medikal.
 - Si w ta bezwen sòti deyò pou w jwenn swen medikal, mete yon pwoteksyon vizaj epi mete founisè swen sante w lan okouran anvan, depi kilè yo te dyagnostike w genyen oswa ou ekspoze ak COVID-19 lan.
 - Si w ta bezwen lòt swen medikal, eseye pale ak yon founisè swen sante nan telefòn. Si w pa gen yon founisè, ou ka rele 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) pou w pale ak yon founisè.
- + Pa ale lekòl.
- + Pa ale travay.
 - Si w se yon [travayè ki esansyèl](#) ki te ekspoze ak COVID-19, ou ka ale travay. Travayè ki nesèsè yo pa sipoze ale travay si yo dyagnostike yo gen COVID-19.
- + Pa envite moun lakay ou.
- + Fè yo delivre pwovizyon ak lòt bagay ou ka bezwen lakay ou.

Pwoteje Moun ki nan Fwaye w

- + Rete nan yon distans 6 pye (2 mètr) ant tout moun ki lakay ou pandan tout peryòd la.
 - Si w pa ka rete nan yon distans 6 pye (2 mètr), mete yon pwoteksyon sou figi w.
 - Pwoteksyon vizaj la ka pwoteje lòt moun lakay ou paske w ka simaye COVID-19 lan menm si w pa santi w malad.
- + Rete nan yon chanm apa ou pa pataje ak lòt moun. Si w sipoze rete nan menm chanm ak lòt moun, deplase mèb yo, yon fason pou w ka chita pi lwen.
- + Dòmi poukont ou nan yon chanm ki gen yon fenèt kote lè ka byen sikile. Si w dòmi ak yon moun sou menm kabann, kouche tèt anba yonn ak lòt, oswa fè yonn nan nou kouche atè oswa sou yon kanape.
- + Itilize yon saldeben poukont ou, si posib. Si w pataje yon saldeben, netwaye tout bagay ou manyen chak fwa w fin itilize yo.
- + Lave men w souvan ak dlo ak savon pou pi piti 20 segonn, espesyalman anvan w manyen lòt moun (si w se yon moun ki ap bay swen), anvan w prepare manje pou lòt moun, oswa touche yon bagay yo pral gen pou yo manyen, tankou medikaman.
 - Si w ap bay tete, kontinye bay tete. Mete yon pwoteksyon vizaj pandan w ap bay tete a epi lave men w anvan w fè sa.
 - Si w ap ponpe lèt, lave ponp lan ak dlo ak savon imedyatman epi pase tisèvyèt mouye deyò boutèy la si gen lòt manm nan kay la ki ap nourri bebe a tou.
- + Rele 844-NYC-4NYC (844-692-4692) pou enfòmasyon sou sejou nan yon otèl si li enposib pou ou pou ou kenbe distans sis (6) pye (2 mètr) oswa plis distans ant ou menm ak lòt moun lakay ou.

Lave Men w

- + Lave men w souvan ak dlo ak savon pandan anviwon 20 segonn.
- + Si dlo ak savon pa disponib, itilize yon likid dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.

Touse ak Estène

- + Kouvri bouch ou ak nen w avèk yon tisi, koud bra w oswa manch rad ou lè w ap estène osinon touse.
- + Pa itilize men w pou w kouvri nen ak bouch ou lè w ap estène osinon touse.
- + Jete tisi yo touswit epi lave men w apre sa.

Kenbe Bagay yo Pwòp

- + Netwaye epi dezenfekte sifas moun manyen anpil yo, tankou tab, manch pòt, entèripte, kontwa, manch, biwo, telefòn, klavye, twalèt, wobinè, ak evye.
 - Netwaye sifas yo apre chak kon w fin itilize yo oswa omwen yon fwa pa jou. Itilize dlo ak savon oswa yon dezenfektan nan kay la pou netwaye ki an espresyèl oswa an waps.
- + Itilize pwòp asyèt ou, bòl ou, ak bagay pou w manje - Pa manje ak moun oswa sèvi nan bagay sa yo ak lòt moun.
- + Evite pataje lòt bagay pèsònèl nan kay la tankou peny, bwòsdan, gode, kouvèti oswa dra.

Rete Anfòm

- + Ale nan yon sal ijans oswa rele 911 si w santi sentom tankou:
 - Pwoblèm pou respire
 - Doulè ki dire oswa presyon nan lestoma oswa nan vant ou
 - Nouvo konfizyon oswa enkapasite pou w rete reveye
 - Bouch oswa vizaj ble
 - Difikilte pou pale
 - Vizaj ki tonbe sibatman
 - Vizaj, ponyèt, pye ki angoudi
 - Kriz
 - Nenpòt doulè ki fò oswa ki rive sibatman
 - Bay san san kontwòl
 - Gwo vomisman oswa dyare ki dire
- + Rele 844-NYC-4NYC (844-692-4692) si w pa gen yon founisè swen sante. Ou ka jwenn swen kenepòt sityasyon ou ak imigrasyon oswa si w pa gen lajan pou w peye.
- + Chèche sipò sante mantal si w bezwen sa. Ou kapab estrese lè w aprann ke w genyen oswa te ekspoze a COVID-19, epi w gen pou w rete separe ak lòt moun. Genyen resous ki disponib pou nou ede tout Nouyòkè pandan peryòd difisil sa. Resous yo disponib pou ou kenepòt estati w antanke imigran oswa estati w nan zafè kouvèti asirans.
 - [NYC Well](#) ofri sipò byennèt ak emosyonèl 24/24 7/7. Pou konsèy gratis, rele 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), Ekri WELL voye l bay 65173, oswa al gade nan [sit entènèt NYC Well la](#) pou w pale ak yon konseye.
 - Ou kapab rele tou nan nimewo èd Sipò Emosyonèl Eta Nouyòk COVID-19 lan nan 844-863-9314 pou w pale ak yon espesyalis benevòl ki fòm pwofesyonèlman. Yo kapab tandè w, sipòte w, epi ba w referans.
 - Pou plis resous sou kòman pou w fè fas ak bagay sa yo, al gade nan [sit entènèt Depatman NYC Health Fè Fas ak Byennèt Emosyonèl](#).

Pou plis enfòmasyon, al gade nan [TestandTrace.NYC](#) oswa rele 311